



X-Plain™ *Colostomía* **Sumario**

Las enfermedades del colon y del intestino son bastante frecuentes. A veces las enfermedades del intestino se tratan con cirugía, como una colostomía o una ileostomía.

Tanto la colostomía como la ileostomía son procedimientos en los que el cirujano conecta parte de los intestinos a una abertura en el abdomen desde donde se drenan las heces.

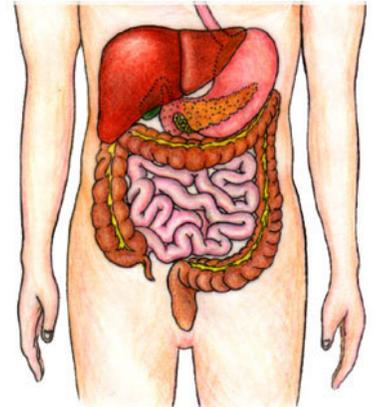
Este programa de educación al paciente le enseñará sobre las colostomías y las ileostomías.

Anatomía

La pared interior de la cavidad abdominal está hecha de una capa de tejido muy fina llamada el peritoneo. Una capa gruesa de músculos cubre el peritoneo, a su vez esta capa gruesa está recubierta por la piel.

Dentro de la cavidad abdominal se encuentran:

- el hígado
- el estómago
- el bazo
- los intestinos



La comida que se ingiere va por el esófago, un tubo por donde pasa el alimento. Luego entra al estómago, donde se digiere parcialmente.

La comida digerida va del estómago al intestino delgado, donde los nutrientes se digieren y se absorben.

El intestino delgado está formado por varias partes:

- el duodeno

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

- el yeyuno
- el íleon

Las fibras y la comida digerida finalmente llegan hasta el colon. En el colon, el resto de los nutrientes son absorbidos y se forman las heces.

El colon tiene varias partes:

- el colon ascendente
- el colon transverso
- el colon descendente
- el colon sigmoide
- el recto
- el ano

Antes de ser expulsadas, las heces se almacenan en el extremo del colon, llamado también el colon sigmoide y el recto.

Síntomas y causas

Entre las enfermedades intestinales más comunes se incluyen:

- el cáncer del colon
- la diverticulitis
- la enfermedad de Crohn
- la colitis ulcerosa

Aproximadamente 1 de cada 15 personas desarrolla cáncer del colon. Si se descubre a tiempo, el cáncer del colon se puede curar.

La diverticulitis es una enfermedad que produce muchas bolsas pequeñas en el colon. Estas pequeñas bolsas se llaman divertículos. Los divertículos pueden infectarse, lo cual puede causar problemas médicos graves.

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Tanto a la enfermedad de Crohn como a la colitis ulcerosa se les conoce como Enfermedades Intestinales Inflamatorias o EII. Las dos condiciones juntas causan inflamación del colon y pueden provocar incluso complicaciones más graves.

Durante una operación del intestino delgado o del colon, el cirujano puede optar por desviar la parte restante del intestino al exterior del cuerpo mediante una apertura en el abdomen. Esta operación se llama una ostomía.

Cuando una ostomía incluye al colon, se llama colostomía. Cuando la ostomía incluye al íleon, la última parte del intestino delgado, se llama una ileostomía.

Colostomía e Ileostomía

La abertura que se crea en el exterior del cuerpo durante una colostomía o ileostomía se le llama una estoma.

Debido a que los pacientes de colostomía e ileostomía no pueden controlar la evacuación de las heces, usan bolsas especiales llamadas bolsas colectoras.

Las bolsas colectoras no permiten ni la entrada ni la salida de aire, de fluidos o de olores. Las bolsas deben cambiarse regularmente y la piel alrededor de la estoma necesita un cuidado especial.

A los pacientes que se han sometido a una ostomía se les llama ostomizados. Los ostomizados no expulsan las heces por el recto. Sin embargo, puede que un poco de moco pase por el recto.

Las heces evacuadas pueden ser sólidas o líquidas, todo depende qué parte del intestino delgado funcione después de la colostomía o ileostomía.

Los ostomizados a veces tienen espasmos rectales que pueden tratarse con medicamentos.

Unas semanas después de la cirugía, los ostomizados pueden volver a hacer las actividades que hacían antes de la cirugía.

Cuidado de la estoma

Las estomas varían en tamaño y color. Un color rojo-naranjado es normal. Algunas estomas sobresalen un poco de la piel, otras están al nivel de la piel, y otras entran ligeramente hacia adentro. La apariencia de una estoma puede variar durante el día, dependiendo de la actividad intestinal.

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Es normal que una estoma sangre un poco si se roza accidentalmente.

Hay diferentes tipos de bolsas colectoras, también llamadas dispositivos que pueden ser usados para recoger las heces.

Las bolsas de una pieza se colocan directamente sobre la piel alrededor de la estoma.

Las bolsas de dos piezas tienen una parte que se coloca directamente sobre la piel, y después se aplica la bolsa misma. La parte aplicadora que se coloca directamente sobre la piel debe cambiarse cada 3 a 4 días.

Las bolsas colectoras pueden ser cerradas o abiertas. Por ejemplo, los pacientes con una ileostomía pueden beneficiarse más de una bolsa abierta porque pueden contener heces más líquidas.

Cuando se coloca cualquier tipo de bolsa, los ostomizados deben asegurarse de que la bolsa quede bien y de que las heces no se escapen. En el mercado existen pastas y adhesivos especiales para sellar, que además son resistentes al agua.

Cuando un ostomizado está cambiando sus bolsas, debe limpiar la piel que esta alrededor muy bien. Se puede usar papel higiénico para limpiar la estoma y la piel alrededor de ella.

Los ostomizados pueden ducharse o bañarse sin llevar la bolsa puesta. Sin embargo, es importante que la piel esté seca antes de que se coloque una bolsa nueva.

El vello de la piel alrededor de la estoma se puede cortar con una tijera o una rasuradora eléctrica. Es mejor evitar las rasuradoras comunes.

Nutrición

Comer tres o más comidas diarias ayuda a que la estoma funcione correctamente y evita que se formen gases.

Masticar bien ayuda a digerir la comida mejor y disminuye las posibilidades de que la estoma se bloquee.

Debido a que las heces pueden ser líquidas, los ostomizados pueden perder mucho fluido sin darse cuenta. Por eso, es importante tomar muchos líquidos, especialmente cuando hace calor o después de hacer ejercicio.

Las heces líquidas también causan que los ostomizados pierdan dos minerales muy importantes: sodio y potasio. Los ostomizados pueden sustituir estos minerales co-

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

miendo más alimentos altos en sodio y potasio. Los nutricionistas pueden recomendar dietas especiales para los ostomizados.

No hay comidas específicas que los ostomizados deban evitar. Sin embargo, es mejor consumir comidas nuevas por separado para asegurar que no produzcan gases, hinchazón ni olores desagradables.

Los ostomizados deberían avisarle a sus médicos sobre su afección. Algunos medicamentos no son absorbidos totalmente por el intestino restante, y deben ser eliminados.

Problemas de las heces

Todas las heces tienen un olor distintivo. Los ostomizados deben cuidar sus estomas meticulosamente para mantener el olor de las heces al mínimo.

Es importante cambiar o vaciar la bolsa cada vez que sea necesario.

Usar un desodorante especial dentro de la bolsa también puede ayudar a reducir los olores.

Probar diferentes grupos de comidas puede ser muy útil a la hora de averiguar las que producen gases. Los ostomizados podrían perder el sabor y los beneficios nutritivos de ciertas comidas si no se las prueban primero.

Entre las comidas que comúnmente causan olores excesivos para los ostomizados se incluyen:

- espárrago
- coliflor
- frijoles cocidos
- alcohol
- pescado
- cebolla

A veces es posible comer o beber ciertos alimentos que ayudan a reducir los olores de aquellas comidas CON olor, entre los alimentos citados se incluye:

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

- jugo de arándano
- perejil
- suero de leche

La producción de gases depende de cómo y cuándo se tomen las comidas. La mayoría del gas expulsado por el recto o por la estoma es simplemente aire que se ingiere. Comer con prisa es una de las causas de gases principales. Es mejor comer despacio.

Masticar chicle o beber con una pajita también puede producir gases.

Es importante comer las comidas con regularidad; saltarse las comidas aumenta los gases.

Para evitar que la estoma se tape, es importante masticar todo muy bien, especialmente para aquellos pacientes que tienen una ileostomía. Algunas comidas tienen una tendencia a atascarse en la estoma. Entre éstas se incluyen:

- el apio
- las palomitas de maíz
- las uvas pasas
- la ensalada de coliflor con zanahoria
- las nueces.

Actividad sexual

La función sexual normalmente NO se ve afectada por una ileostomía o una colostomía.

Cuando las incisiones quirúrgicas se han sanado, se pueden tener relaciones sexuales. Es importante discutir esto con el médico. Las incisiones suelen sanarse entre las 5 y 6 semanas después de la operación.

La bolsa de ostomía debe cambiarse antes de las relaciones sexuales. A veces es posible cubrir la bolsa con ropa. Todo depende de lo que sea más cómodo para el ostomizado.

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Para evitar que la estoma se roce, ciertas posiciones sexuales deben evitarse. No se debe tocar la estoma durante el acto sexual. Nada debe penetrar la estoma.

Señales urgentes

Los ostomizados deben conocer aquellas situaciones de peligro, en las que deben ponerse en contacto con el médico. Las siguientes páginas muestran algunos de los síntomas de alarma. Si aparecen, el paciente deberá avisar a su médico inmediatamente.



- Diarrea que dura más de un día
- Sangrado severo de la estoma
- Si la estoma se vuelve negra
- Dolor abdominal severo, hinchazón o fiebre
- Escape de fluido ALREDEDOR de la estoma, en vez de a través de la estoma
- Un bulto que sobresale alrededor de la estoma; esto podría ser una hernia. Una hernia ocurre cuando los órganos abdominales se salen de su posición normal pasan por entre los músculos y se abultan debajo de la piel.

Resumen

La mayoría de los ostomizados pueden llevar vidas activas.

Cuidar bien una estoma y saber qué se debe tener en cuenta es extremadamente importante para la prevención de complicaciones serias.

Es importante que un ostomizado notifique a su médico si es que se presentan señales de peligro. ¡Cuánto más temprano se noten los problemas, más fácil será corregirlos!

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.